VISION FITNESS

MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE DU TAPIS ROULANT

Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE.

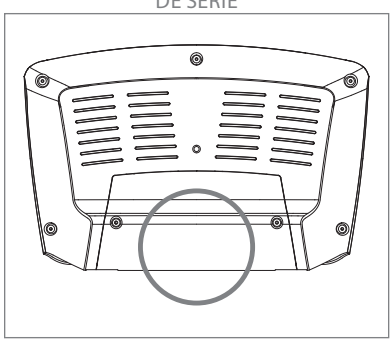
Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre console qui figure sur un autocollant blanc comportant un code barre sur l'arrière de la console.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET SÉLECTIONNEZ LE MODÈLE DE VOTRE CONSOLE :

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE :

MODÈLE : ☐ CLASSIQUE ☐ ÉLÉGANTE ☐ TACTILE

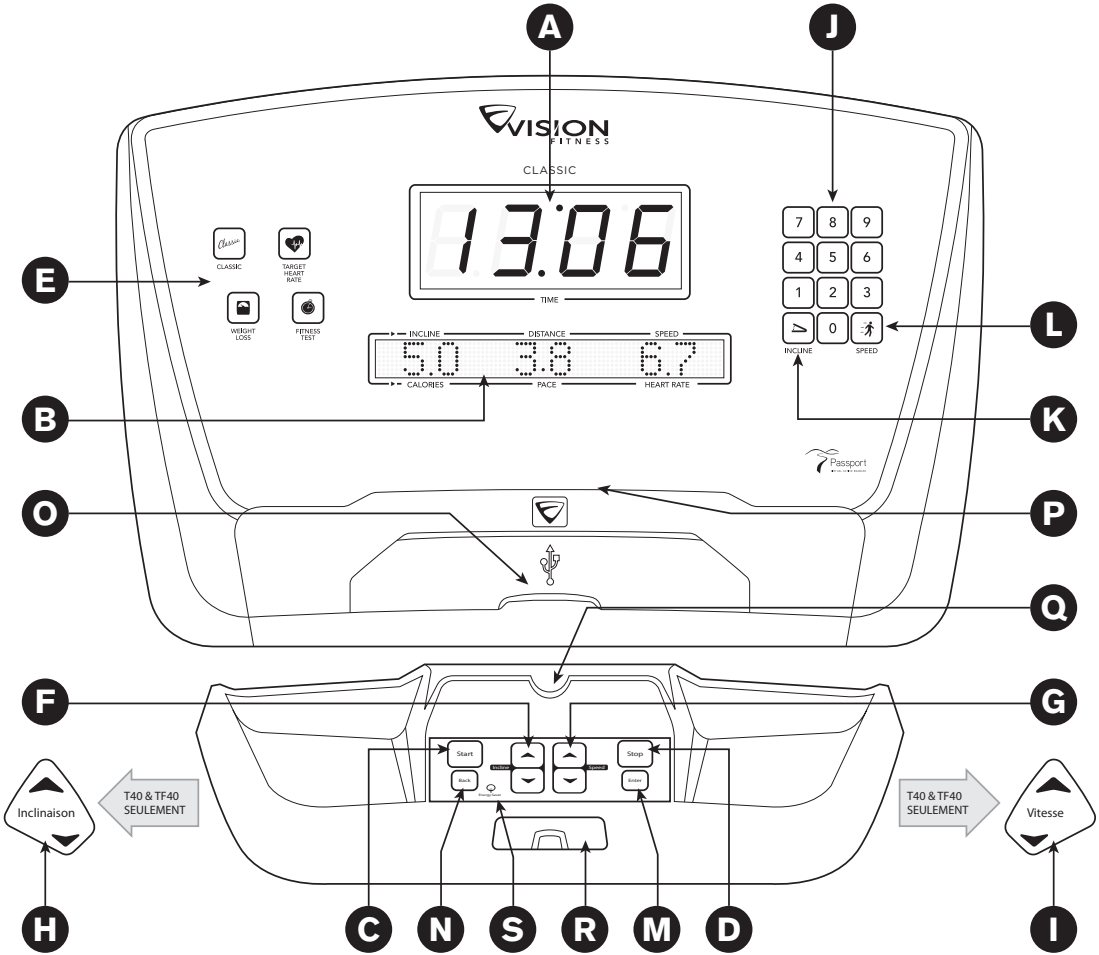
EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Cette section explique comment utiliser la console de votre tapis roulant et comment la programmer. La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DU TAPIS ROULANT comprend des directives sur les points suivants :

- EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- UTILISATION DE LA CLÉ DE SÛRETÉ
- PLIAGE DU TAPIS ROULANT
- DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT
- MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT
- TENSIONNEMENT DE LA BANDE
- CENTRAGE DE LA BANDE
- UTILISATION DES CAPTEURS CARDIAQUES


A
J
E
L
B
K
O
P
Q
F
G
H
C
N
S
R
M
D
I
VISION FITNESS
CLASSIC
13.06
TIME
CLASSIC
TARGET HEART RATE
WEIGHT LOSS
FITNESS TEST
INCLINE
DISTANCE
SPEED
5.0
3.8
6.7
CALORIES
PACE
HEART RATE
7 8 9
4 5 6
1 2 3
0
INCLINE
SPEED
Passport
Start
Stop
Inclinaison
T40 & TF40 SEULEMENT
T40 & TF40 SEULEMENT
Vitesse

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE CLASSIQUE

Remarque : un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) GRAND ÉCRAN LED : affiche la durée de l'entraînement.

B) ÉCRAN ALPHANUMÉRIQUE : affiche pente, distance, vitesse, calories, rythme, profil d'entraînement et fréquence cardiaque.

C) START (DÉMARRER) : appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.

D) STOP (ARRÊT) : appuyer dessus pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur STOP (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) TOUCHES DES PROGRAMMES : appuyer dessus pour sélectionner l'entraînement.

F) TOUCHE DE PENTE : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits paliers (niveaux de 0,5 %).

G) TOUCHES RAPIDES : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits paliers (paliers de 0,1 km/h ou 0,1 mph).

H) TOUCHES DE BASCULEMENT D'INCLINAISON (T40 ET TF40 SEULEMENT) : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits paliers (paliers de 0,5 %).

I) TOUCHES DE BASCULEMENT DE VITESSE (T40 ET TF40 SEULEMENT) : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits niveaux (paliers de 0,1 km/h ou 0,1 mph).

J) CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES : utilisé pour obtenir le niveau de vitesse ou d'inclinaison désiré plus rapidement.

K) TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON : utilisée pour changer le niveau d'inclinaison à celui entré dans le clavier tactile.

L) TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE : utilisée pour changer le niveau de vitesse à celui entré dans le clavier tactile.

M) TOUCHE ENTER (ENTRER) / CHANGEMENT D'AFFICHAGE : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour modifier l'affichage pendant l'entraînement.

N) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

O) PORT USB : USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *

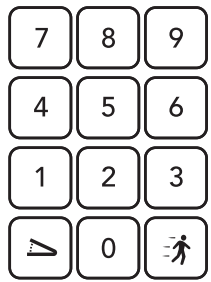
P) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

Q) SUPPORT POUR LECTEUR DE MÉDIA : retient votre lecteur de média ou tablette.

R) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ : active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.

S) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

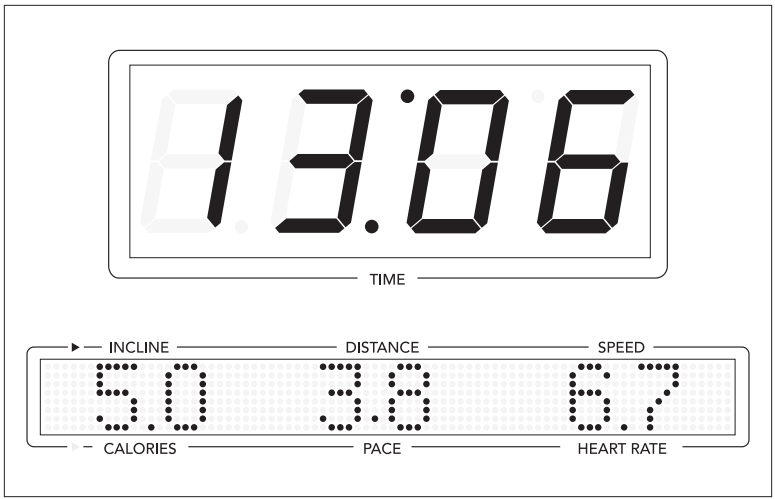
CLAVIER TACTILE
À AJUSTEMENTS RAPIDES (J)



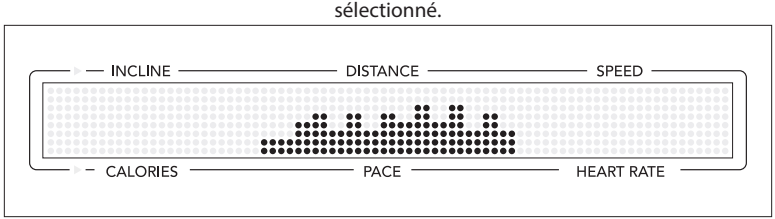
Accéder rapidement à n'importe quel niveau de vitesse ou d'inclinaison en tapant le numéro et en appuyant sur SPEED (vitesse) ( ) ou INCLINE (inclinaison) ( ). Exemples :

- pour passer à une vitesse de 6,5 km/h, appuyez sur 6-5-SPEED (vitesse) ( ).
- pour changer l'inclinaison à 10 %, appuyez sur 1-0-0-INCLINE (inclinaison) ( ).
  (REMARQUE : S'il n'y a pas de point décimal, vous devez quand même entrer 0).

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.



PROFIL DE L'ENTRAÎNEMENT : Indique le niveau d'inclinaison de l'entraînement sélectionné.



La matrice à points indiquera le profil de l'inclinaison tout au long de la progression du programme.

AFFICHAGES DE L'ÉCRAN CLASSIQUE

- TIME (DURÉE) : Indiquée en minutes : secondes. Consultez la durée restante ou la durée passée pendant votre entraînement.
- INCLINAISON : Indiquée en pourcentage. Indique l'inclinaison de la pente de la surface de marche ou de course.
- DISTANCE : Indiquée en km ou miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- SPEED (VITESSE) : Indiquée en km ou mph. Indique la rapidité de déplacement de votre surface de marche ou de course.
- CALORIES : Le total de calories brûlées ou les calories restantes à brûler pendant votre entraînement.
- PACE (RYTHME) : Indique combien de minutes cela prend de compléter un km (ou ml) en courant ou en marchant à la vitesse actuelle. Par exemple : Si, à votre vitesse actuelle, cela vous prendra 10 minutes pour compléter un km, le tapis roulant affichera « 10,0 » comme rythme.
- HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) : Indiquée en bpm (battements par minute). Utilisé pour suivre la fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées avec les capteurs cardiaques).

CONSOLE CLASSIQUE - POUR COMMENCER

1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionner USER 1 (Utilisateur 1), USER 2 (Utilisateur 2) ou GUEST (Invité) en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
2) Régler l'âge et le poids en utilisant ▼▲ ou le clavier et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
3) Sélectionner un programme en utilisant les TOUCHES DE PROGRAMMATION et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
4) Terminer le réglage du programme en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer) pour confirmer.
5) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, l'affichage « EXERCICE TERMINÉ » clignotera et sonnera. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis elle se remet à zéro.

POUR EFFACER LA SÉLECTION/REMISE À ZÉRO DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic PROGRAMMES CLASSIQUES : Les programmes d'entraînement comprennent le manuel et la formation par intervalles.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur l'inclinaison vous permettant de régler automatiquement l'inclinaison de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme						
Inclinaison	Échauffement		1	2	Récupération	
Durée	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	4:00 MIN	
Niveau 1	1.0	1.5	0.5	1.5	1.5	0.0
Niveau 2	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5
Niveau 3	2.0	3.0	4.0	7.5	3.0	2.0
Niveau 4	2.0	3.0	4.0	8	3.0	2.0
Niveau 5	2.5	3.5	4.5	8.5	3.5	2.5
Niveau 6	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Niveau 7	2.5	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 8	3.0	4.0	5.5	9.5	4.0	3.0
Niveau 9	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0
Niveau 10	3.0	4.5	6.0	10.0	5.0	3.0

FORMATION AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé. Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 bpm et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 bpm.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		La gestion du poids et la récupération active

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Règle automatiquement l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité de votre sport favori ou de votre activité quotidienne. Objectif basé sur la durée.

1) Sélectionner le programme de fréquence cardiaque cible et appuyer sur ENTER (Entrer).
2) Sélectionner la durée en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer).
3) L'écran de fréquence cardiaque clignotera et affichera la fréquence cardiaque cible par défaut, soit 80 battements par minute. Sélectionner votre fréquence cardiaque cible (dans le tableau ci-dessus) en utilisant ▼▲ et appuyer sur START (Démarrer) pour commencer le programme.

REMARQUES :

- La fréquence cardiaque cible est sélectionnée par multiple de 5 battements.
- L'écran à LED long à matrice à points affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Lorsque vous modifiez l'inclinaison ou la vitesse, ces derniers seront affichées brièvement avant de retourner à la fréquence cardiaque.
- Il y a une période de réchauffement de 4 minutes inclus dans ce programme.
- Après 4 minutes, la vitesse s'ajustera automatiquement pour que votre fréquence cardiaque atteigne 5 battements du nombre cible sélectionné au début du programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas les niveaux inférieurs et supérieurs de la vitesse.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

PERTE DE POIDS : Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et la pente, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. La vitesse et la pente changent et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.

Perte de poids – Répétition des segments du programme													
Segment		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée		4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min	
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test possède plusieurs étapes et augmente la vitesse et la pente du tapis roulant jusqu'à ce que vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et le temps nécessaire pour compléter le test.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du département des incendies de Phoenix (Arizona). Il s'agit d'une évaluation du tapis roulant utilisée par plusieurs départements des incendies aux États-Unis pour évaluer la condition physique des pompiers. Ce test exige un suivi continuel de la fréquence cardiaque de l'utilisateur donc l'usage d'une ceinture thoracique télémétrique est fortement suggéré. L'entraînement fonctionne comme suit :

ÉCHAUFFEMENT : Durée de 3 minutes à 1,6–4,8 km/h (1,0–3,0 mph) avec une pente de 0 %.

1) ÉTAPE 1 : Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 0 %.
2) ÉTAPE 2 : Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 2%.
3) ÉTAPE 3 : Durée de 1 minute à 8,0 km/h (5 mi/h) avec une pente de 2%.
4) ÉTAPES 4 À 15 : Après chaque minute impaire, la pente augmentera de 2 %. Après chaque minute paire, la vitesse augmentera de 0,8 km/h (1,5 mi/h). Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque cible (85 % du maximum tel que déterminé par l'équation [220 – âge] × [0,85] = fréquence cardiaque cible), l'évaluation prend fin et l'étape finale de l'évaluation est enregistrée.
5) RÉCUPÉRATION : Le test est complet lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la cible ou lorsque l'utilisateur aura complété les 15 étapes, selon la première éventualité. Ensuite le tapis roulant passera au mode de récupération pendant 3 minutes.

RÉSULTATS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (V02 MAX estimé (ML/KG/MIN) par catégorie d'âge)

Hommes		ÂGE			
	%	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
BON	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
MOYENNE	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
PASSABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
MAUVAIS	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
TRÈS MAUVAIS	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

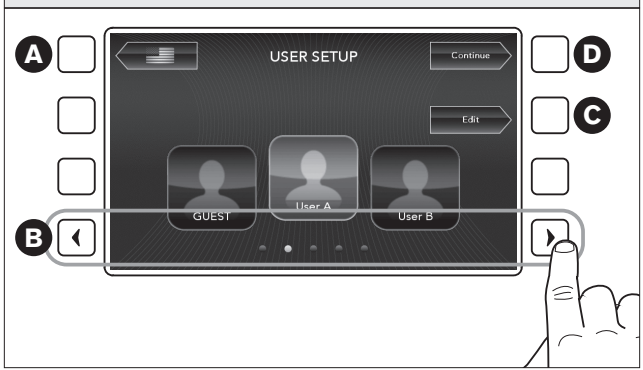
Femmes		ÂGE			
	%	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
BON	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
MOYENNE	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
PASSABLE	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
MAUVAIS	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
TRÈS MAUVAIS	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

NB : Changer la vitesse et l'inclinaison pendant le test le terminera et entrera en mode de « refroidissement ». À n'importe quel moment, appuyez sur STOP pour terminer le test et voir les résultats.

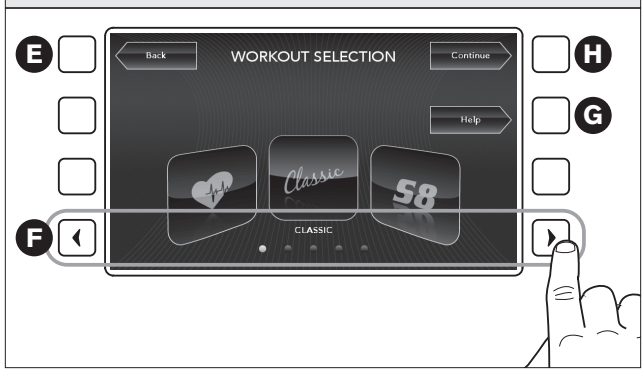
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN ÉLÉGANT

Cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, avec 8 touches de fonction situées à côté des indicateurs de l'écran. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de la sélection que vous désirez choisir.

ÉCRAN DE BIENVENUE (RÉGLAGE DE L'UTILISATEUR)



CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT



A) CHOIX DE LA LANGUE : parcourir les options de langue.

B) BOUTONS FLÉCHÉS : utiliser pour parcourir les données, telles que la liste d'utilisateurs. Sélectionnez GUEST (Invité) si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.

C) ÉDITER : régler, supprimer ou modifier un profil d'utilisateur.

D) CONTINUER : appuyez pour continuer avec l'utilisateur choisi.

E) BACK (RETOUR) : le bouton vous ramène à l'écran de réglage de l'utilisateur.

F) BOUTONS FLÉCHÉS : utiliser pour parcourir les programmes.

G) AIDE : appuyez pour voir la description du programme.

H) CONTINUER : appuyez pour continuer avec le programme choisi. Une fois un programme sélectionné, suivre l'étape à l'écran pour terminer le réglage du programme.

CONSOLE ÉLÉGANTE : POUR COMMENCER

1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Sélectionner un UTILISATEUR et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
7) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

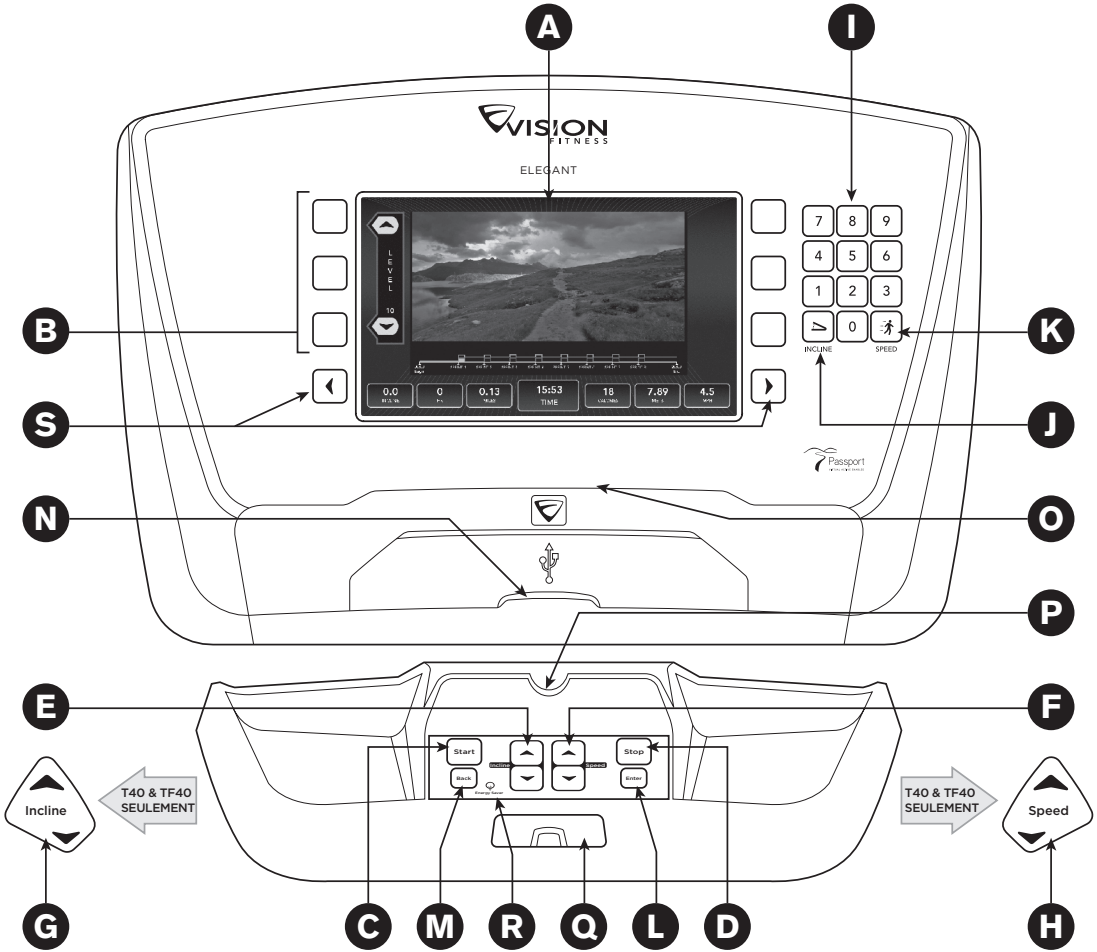
Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionnez un PROGRAMME et appuyez sur CONTINUER pour confirmer.
2) Suivez les étapes à l'écran pour terminer le réglage du programme.
3) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, les renseignement sur votre séance s'afficheront sur la console pendant 2 minutes et l'écran d'accueil s'affichera à nouveau. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.


A
I
B
K
S
J
N
O
P
E
F
G
C
M
R
Q
L
D
H
VISION FITNESS
ELEGANT
LEVEL
0.0
0
0.13
15:53
TIME
18
7.89
4.5
7
8
9
4
5
6
1
2
3
0
INCLINE
SPEED
Passport
Start
Stop
Incline
T40 & TF40
SEULEMENT
T40 & TF40
SEULEMENT
Speed

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) ÉCRAN ICD : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) TOUCHES DE L'ÉCRAN : cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, en utilisant les touches de fonction situées à côté des icônes de l'écran pour faire les choix. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de l'icône que vous désirez choisir.

C) START (DÉMARRER) : appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.

D) STOP (ARRÊT) : appuyez pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur « stop » (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) TOUCHE DE PENTE : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits paliers (palier de 0,5 %).

F) TOUCHES RAPIDES : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits paliers (de 0,1 km/h ou de 0,1 mph).

G) TOUCHES DE BASCULEMENT D'INCLINAISON (T40 ET TF40 SEULEMENT) : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits paliers (palier de 0,5 %).

H) TOUCHES DE BASCULEMENT DE VITESSE (T40 ET TF40 SEULEMENT) : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits paliers (de 0,1 km/h ou de 0,1 mph).

I) CLAVIER TACTILE À AJUSTEMENTS RAPIDES : utilisé pour obtenir le niveau de vitesse ou d'inclinaison désiré plus rapidement.

J) TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON : utilisée pour changer le niveau d'inclinaison à celui entré dans le clavier tactile.

K) TOUCHE DE RÉGLAGE DE LA VITESSE : utilisée pour changer le niveau de vitesse à celui entré dans le clavier tactile.

L) TOUCHE ENTER (ENTRER) / CHANGEMENT D'AFFICHAGE : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour changer l'affichage principal avec un choix de 1 à 5 images Virtual Active ou un profil de programme.

M) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

N) PORT USB : USB 2.0 pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *

O) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

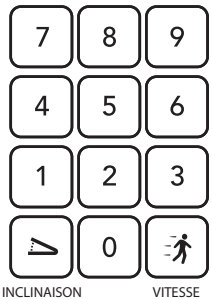
P) SUPPORT POUR LECTEUR DE MÉDIA : retient votre lecteur de média ou tablette.

Q) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ : active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.

R) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

S) DONNÉES SUR LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT : utilisez les touches ◀ ou ▶ pour modifier les données de la séance d'entraînement affichées.

CLAVIER TACTILE
À AJUSTEMENTS RAPIDES (I)



Accéder rapidement à n'importe quel niveau de vitesse ou d'inclinaison en tapant le numéro et en appuyant sur SPEED (vitesse) ( ) ou INCLINE (inclinaison) ( ). Exemples :

- pour passer à une vitesse de 6,5 km/h, appuyez sur 6-5-SPEED (vitesse) ( ).
- pour changer l'inclinaison à 10 %, appuyez sur 1-0-0-INCLINE (inclinaison) ( ). (REMARQUE : S'il n'y a pas de point décimal, vous devez quand même entrer 0).

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic PROGRAMMES CLASSIQUES : Les programmes d'entraînement comprennent le manuel, les intervalles et la perte de poids.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la vitesse vous permettant de régler automatiquement la vitesse de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalle - Répétition des segments du programme																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Level 1	km/h	0,8	5,12	2,4	5,12	2,4	5,12	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	5,92	2,4	5,6	2,4	5,6
	mph	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,5	1,5	3,5
Level 2	km/h	0,8	5,92	3,2	5,92	3,2	5,92	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,72	3,2	6,72	3,2	6,72	3,2	6,72	3,2	6,4	3,2	6,4
	mph	0,5	3,7	2,0	3,7	2,0	3,7	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,2	2,0	4,2	2,0	4,2	2,0	4,2	2,0	4,0	2,0	4,0
Level 3	km/h	0,8	6,72	3,52	6,72	3,52	6,72	3,52	7,04	3,52	7,04	3,52	7,04	3,52	7,36	3,52	7,36	3,52	7,36	3,52	7,36	3,52	7,04	3,52	7,04
	mph	0,5	4,2	2,2	4,2	2,2	4,2	2,2	4,4	2,2	4,4	2,2	4,4	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,4	2,2	4,4
Level 4	km/h	0,8	7,36	4	7,36	4	7,36	4	7,68	4	7,68	4	7,68	4	8	4	8	4	8	4	8	4	7,68	4	7,68
	mph	0,5	4,6	2,5	4,6	2,5	4,6	2,5	4,8	2,5	4,8	2,5	4,8	2,5	5,0	2,5	5,0	2,5	5,0	2,5	5,0	2,5	4,8	2,5	4,8
Level 5	km/h	0,8	7,84	4,8	7,84	4,8	7,84	4,8	8,16	4,8	8,16	4,8	8,16	4,8	8,48	4,8	8,48	4,8	8,48	4,8	8,48	4,8	8,16	4,8	8,16
	mph	0,5	4,9	3,0	4,9	3,0	4,9	3,0	5,1	3,0	5,1	3,0	5,1	3,0	5,3	3,0	5,3	3,0	5,3	3,0	5,3	3,0	5,1	3,0	5,1
Level 6	km/h	0,8	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8,32	5,6	8,32	5,6	8,32	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,32	5,6	8,32
	mph	0,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,2	3,5	5,2	3,5	5,2	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,2	3,5	5,2
Level 7	km/h	0,8	8,48	5,6	8,48	5,6	8,48	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	8,8	5,6	8,8
	mph	0,5	5,3	3,5	5,3	3,5	5,3	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,5	3,5	5,5
Level 8	km/h	0,8	9,28	5,6	9,28	5,6	9,28	5,6	9,6	5,6	9,6	5,6	9,6	5,6	10,08	5,6	10,08	5,6	10,08	5,6	10,08	5,6	9,6	5,6	9,6
	mph	0,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	6,0	3,5	6,0	3,5	6,0	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,0	3,5	6,0
Level 9	km/h	0,8	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,08	6,4	10,08	6,4	10,08	6,4	10,4	6,4	10,4	6,4	10,4	6,4	10,4	6,4	10,08	6,4	10,08
	mph	0,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,3	4,0	6,3	4,0	6,3	4,0	6,5	4,0	6,5	4,0	6,5	4,0	6,5	4,0	6,3	4,0	6,3
Level 10	km/h	0,8	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	10,72	7,2	10,72	7,2	10,72	7,2	11,2	7,2	11,2	7,2	11,2	7,2	11,2	7,2	10,72	7,2	10,72
	mph	0,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,7	4,5	6,7	4,5	6,7	4,5	7,0	4,5	7,0	4,5	7,0	4,5	7,0	4,5	6,7	4,5	6,7
Level 11	km/h	0,8	11,2	8	11,2	8	11,2	8	11,52	8	11,52	8	11,52	8	12	8	12	8	12	8	12	8	11,52	8	11,52
	mph	0,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,2	5,0	7,2	5,0	7,2	5,0	7,5	5,0	7,5	5,0	7,5	5,0	7,5	5,0	7,2	5,0	7,2
Level 12	km/h	0,8	12	8,8	12	8,8	12	8,8	12,32	8,8	12,32	8,8	12,32	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,32	8,8	12,32
	mph	0,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,7	5,5	7,7	5,5	7,7	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	7,7	5,5	7,7
Level 13	km/h	0,8	12,8	8,8	12,8	8,8	12,8	8,8	13,12	8,8	13,12	8,8	13,12	8,8	13,6	8,8	13,6	8,8	13,6	8,8	13,6	8,8	13,12	8,8	13,12
	mph	0,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,0	5,5	8,2	5,5	8,2	5,5	8,2	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,2	5,5	8,2
Level 14	km/h	0,8	13,6	9,6	13,6	9,6	13,6	9,6	13,92	9,6	13,92	9,6	13,92	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	13,92	9,6	13,92
	mph	0,5	8,5	6,0	8,5	6,0	8,5	6,0	8,7	6,0	8,7	6,0	8,7	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	8,7	6,0	8,7
Level 15	km/h	0,8	14,4	9,6	14,4	9,6	14,4	9,6	14,72	9,6	14,72	9,6	14,72	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	14,72	9,6	14,72
	mph	0,5	9,0	6,0	9,0	6,0	9,0	6,0	9,2	6,0	9,2	6,0	9,2	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,2	6,0	9,2

Level 16	km/h	0,8	15,2	9,6	15,2	9,6	15,2	9,6	15,52	9,6	15,52	9,6	15,52	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	15,52	9,6	15,52
	mph	0,5	9,5	6,0	9,5	6,0	9,5	6,0	9,7	6,0	9,7	6,0	9,7	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	10,0	6,0	9,7	6,0	9,7
Level 17	km/h	0,8	16	10,4	16	10,4	16	10,4	16,32	10,4	16,32	10,4	16,32	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	16,32	10,4	16,32
	mph	0,5	10,0	6,5	10,0	6,5	10,0	6,5	10,2	6,5	10,2	6,5	10,2	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,2	6,5	10,2
Level 18	km/h	0,8	16,8	10,4	16,8	10,4	16,8	10,4	17,12	10,4	17,12	10,4	17,12	10,4	17,6	10,4	17,6	10,4	17,6	10,4	17,6	10,4	17,12	10,4	17,12
	mph	0,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,5	6,5	10,7	6,5	10,7	6,5	10,7	6,5	11,0	6,5	11,0	6,5	11,0	6,5	11,0	6,5	10,7	6,5	10,7
Level 19	km/h	0,8	17,6	11,2	17,6	11,2	17,6	11,2	17,92	11,2	17,92	11,2	17,92	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	17,92	11,2	17,92
	mph	0,5	11,0	7,0	11,0	7,0	11,0	7,0	11,2	7,0	11,2	7,0	11,2	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,2	7,0	11,2
Level 20	km/h	0,8	18,4	11,2	18,4	11,2	18,4	11,2	18,72	11,2	18,72	11,2	18,72	11,2	19,2	11,2	19,2	11,2	19,2	11,2	19,2	11,2	18,72	11,2	18,72
	mph	0,5	11,5	7,0	11,5	7,0	11,5	7,0	11,7	7,0	11,7	7,0	11,7	7,0	12,0	7,0	12,0	7,0	12,0	7,0	12,0	7,0	11,7	7,0	11,7

PERTE DE POIDS : Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la vitesse et la pente, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. La vitesse et la pente changent et les segments se répètent à toutes les 30 secondes.

Perte de poids - Répétition des segments du programme																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Level 1	Vitesse (km/h)	1,6	2,4	3,2	2,4	2,4	1,6	1,6	4	2,4	2,4	3,2	3,2	4	3,2	2,4	1,6	3,2	3,2	2,4	1,6	3,2	3,2	3,2	2,4	2,4
	Vitesse (mph)	1,0	1,5	2,0	1,5	1,5	1,0	1,0	2,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,0	0,0	2,0	2,0	1,0	1,5	0,5	1,0	2,0	2,5	1,0	1,0	2,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
Level 2	Vitesse (km/h)	1,6	3,2	4	3,2	3,2	2,4	2,4	4,8	3,2	3,2	4	4	4,8	4	3,2	2,4	4	4	3,2	2,4	4	4	4	3,2	3,2
	Vitesse (mph)	1,0	2,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	3,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	2,5	2,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	2,5	1,0	2,5	2,5	1,5	2,0	1,0	2,0	2,5	3,0	1,5	1,5	2,5	3,0	1,5	1,5	1,0	0,0	0,0
Level 3	Vitesse (km/h)	1,6	4	4,8	4	4	3,2	3,2	5,6	4	4	4,8	4,8	5,6	4,8	4	3,2	4,8	4,8	4	3,2	4,8	4,8	4,8	4	4
	Vitesse (mph)	1,0	2,5	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	3,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	2,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	2,0	2,5	3,0	3,0	1,5	3,0	3,0	2,0	2,5	1,5	2,5	3,0	3,5	2,0	2,0	3,0	3,5	2,0	2,0	1,5	0,0	0,0
Level 4	Vitesse (km/h)	1,6	4,8	5,6	4,8	4,8	4	4	6,4	4,8	4,8	5,6	5,6	6,4	5,6	4,8	4	5,6	5,6	4,8	4	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8
	Vitesse (mph)	1,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	4,0	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	2,5	3,0	3,5	3,5	2,0	3,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,5	4,0	2,5	2,5	3,5	4,0	2,5	2,5	2,0	0,0	0,0
Level 5	Vitesse (km/h)	1,6	5,6	6,4	5,6	5,6	4,8	4,8	7,2	5,6	5,6	6,4	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	6,4	6,4	5,6	4,8	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6
	Vitesse (mph)	1,0	3,5	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	4,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	4,0	4,0	3,5	3,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	3,0	3,5	4,0	4,0	2,5	4,0	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	4,0	4,5	3,0	3,0	4,0	4,5	3,0	3,0	2,5	0,0	0,0
Level 6	Vitesse (km/h)	1,6	6,4	7,2	6,4	6,4	5,6	5,6	8	6,4	6,4	7,2	7,2	8	7,2	6,4	5,6	7,2	7,2	6,4	5,6	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4
	Vitesse (mph)	1,0	4,0	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	5,0	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	3,5	4,0	4,5	4,5	3,0	4,5	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	4,5	5,0	3,5	3,5	4,5	5,0	3,5	3,5	3,0	0,0	0,0
Level 7	Vitesse (km/h)	1,6	7,2	8	7,2	7,2	6,4	6,4	8,8	7,2	7,2	8	8	8,8	8	7,2	6,4	8	8	7,2	6,4	8	8	7,2	7,2	7,2
	Vitesse (mph)	1,0	4,5	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	5,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	5,0	5,0	4,5	4,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	4,0	4,5	5,0	5,0	3,5	5,0	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	5,0	5,5	4,0	4,0	5,0	5,5	4,0	4,0	3,5	0,0	0,0
Level 8	Vitesse (km/h)	1,6	8	8,8	8	8	7,2	7,2	9,6	8	8	8,8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	8,8	8,8	8	7,2	8,8	8,8	8	8	8
	Vitesse (mph)	1,0	5,0	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	6,0	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	4,5	5,0	5,5	5,5	4,0	5,5	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	5,5	6,0	4,5	4,5	5,5	6,0	4,5	4,5	4,0	0,0	0,0
Level 9	Vitesse (km/h)	1,6	8,8	9,6	8,8	8,8	8	8	10,4	8,8	8,8	9,6	9,6	10,4	9,6	8,8	8	9,6	9,6	8,8	8	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8
	Vitesse (mph)	1,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	6,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	6,0	6,0	5,5	5,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	5,0	5,5	6,0	6,0	4,5	6,0	6,0	4,5	5,5	4,5	5,5	6,0	6,5	5,0	5,0	6,0	6,5	5,0	5,0	4,5	0,0	0,0
Level 10	Vitesse (km/h)	1,6	9,6	10,4	9,6	9,6	8,8	8,8	11,2	9,6	9,6	10,4	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	10,4	10,4	9,6	8,8	10,4	10,4	9,6	9,6	9,6
	Vitesse (mph)	1,0	6,0	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	7,0	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	6,5	6,5	6,0	5,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0
	Inclinaison	0,0	0,0	0,0	5,5	6,0	6,5	6,5	5,0	6,5	6,5	5,0	6,0	5,0	6,0	6,5	7,0	5,5	5,5	6,5	7,0	5,5	5,5	5,0	0,0	0,0

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

S8

SPRINT 8 : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

1) L'ÉCHAUFFEMENT (3:00) devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
2) ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES (14:30) commence immédiatement suivant le réchauffement avec un intervalle de course de 30 secondes; Changer la vitesse et l'inclinaison. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Les courses de vitesse augmenteront la vitesse et l'élévation lors du troisième et cinquième intervalle. La vitesse de récupération est d'environ 2 à 3 mph plus lente que votre course and l'élévation de récupération est de 0. Vous pouvez modifier votre vitesse ou votre inclinaison pendant l'entraînement.
3) RÉCUPÉRATION (2:30) aide à votre corps de revenir au niveau de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT										
Niveau	1		2		3		4		5	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9	3
2	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
3	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9	3
4	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
5	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1	3
6	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
7	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1	3
8	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
9	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
10	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
11	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
12	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
13	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
14	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
15	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
RÉCUPÉRATION	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0

INTERMÉDIAIRE										
Niveau	6		7		8		9		10	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5	4
2	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
3	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5	4
4	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
5	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7	4
6	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
7	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7	4
8	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
9	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
10	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
11	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
12	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
13	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
14	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
15	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
ÉCUPÉRATION	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0

AVANCÉ										
Niveau	11		12		13		14		15	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5
2	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
3	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5
4	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
5	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2	5
6	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
7	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2	5
8	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
9	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
10	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
11	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
12	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
13	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
14	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
15	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
RÉCUPÉRATION	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0

ÉLITE										
Niveau	16		17		18		19		20	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
RÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6
2	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
3	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6
4	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
5	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7	6
6	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
7	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7	6
8	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
9	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
10	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
11	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
12	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
13	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
14	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
15	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
RÉCUPÉRATION	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test possède plusieurs étapes et augmente la vitesse et la pente du tapis roulant jusqu'à ce que vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et le temps nécessaire pour compléter le test.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du département des incendies de Phoenix (Arizona). Il s'agit d'une évaluation du tapis roulant classée sous-maximale utilisée par plusieurs départements des incendies aux États-Unis pour évaluer la condition physique des pompiers. Ce test exige un suivi continuel de la fréquence cardiaque de l'utilisateur donc l'usage d'une ceinture thoracique télémétrique est fortement suggéré. L'entraînement fonctionne comme suit :

ÉCHAUFFEMENT : Durée de 3 minutes à 1,6–4,8 km/h (1,0–3,0 mph) avec une pente de 0 %.

1) ÉTAPE 1 : Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 0 %.

2) ÉTAPE 2 : Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 2%.

3) ÉTAPE 3 : Durée de 1 minute à 8,0 km/h (5 mi/h) avec une pente de 2%.

4) ÉTAPES 4 À 15 : Après chaque minute impaire, la pente augmentera de 2 %. Après chaque minute paire, la vitesse augmentera de 0,8 km/h (1,5 mi/h). Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque cible (85 % du maximum tel que déterminé par l'équation [220 – âge] × [0,85] = fréquence cardiaque cible), l'évaluation prend fin et l'étape finale de l'évaluation est enregistrée.

5) RÉCUPÉRATION : Le test est complet lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la cible ou lorsque l'utilisateur aura complété les 15 étapes, selon la première éventualité. Ensuite le tapis roulant passera au mode de récupération pendant 3 minutes.

NB : Changer la vitesse et l'inclinaison pendant le test le terminera et entrera en mode de « refroidissement ». À n'importe quel moment, appuyez sur STOP pour terminer le test et voir les résultats.

RÉSULTATS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (V02 MAX estimé (ML/KG/MIN) par catégorie d'âge)

Hommes		ÂGES			
	%	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
BON	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
MOYENNE	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
PASSABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
MAUVAIS	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
TRÈS MAUVAIS	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

Femmes		ÂGES			
	%	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
BON	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
MOYENNE	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
PASSABLE	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
MAUVAIS	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
TRÈS MAUVAIS	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des métrages de destination réels provenant des destinations magnifiques autour du monde. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
2) Sélectionnez une des destinations et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
3) Suivez les indications sur l'écran pour compléter l'installation
4) Quand l'installation est terminée, appuyer sur START pour commencer votre exercice.
   - Pendant l'exercice, l'inclinaison s'ajustera toute seule pour refléter le terrain de destination.
   - L'intensité de l'inclinaison dépendra du niveau que vous choisissez.
   - La vitesse reste constante à moins que vous l'ajustiez.

La console contient deux destinations. Vous pouvez acheter de destinations additionnelles sur le www.passportplayer.com.

Une fois que vous en achetez sur le site web, vous devez télécharger les fichiers media sur votre ordinateur, décompressez-les et copiez-les sur une clé USB (vendue séparément). Avec le media de destination bien sauvegardé, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations sur votre tapis roulant. Insérez tout simplement la clé USB au port de la console, et les nouvelles destinations vous seront disponibles pour l'utilisation avec le programme de VIRTUAL ACTIVE.

Notez Bien : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas à la console. Ils doivent rester dans la clé USB insérée dans la console afin de les utiliser avec le programme VIRTUAL ACTIVE.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

PROGRAMMES À OBJECTIFS : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3.1 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6.2 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contôlez la vitesse.

OBJECTIF DE CALORIE : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et l'inclinaison. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement affectera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir la page suivante pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DU % DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

VITESSE DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

VITESSE DU % DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

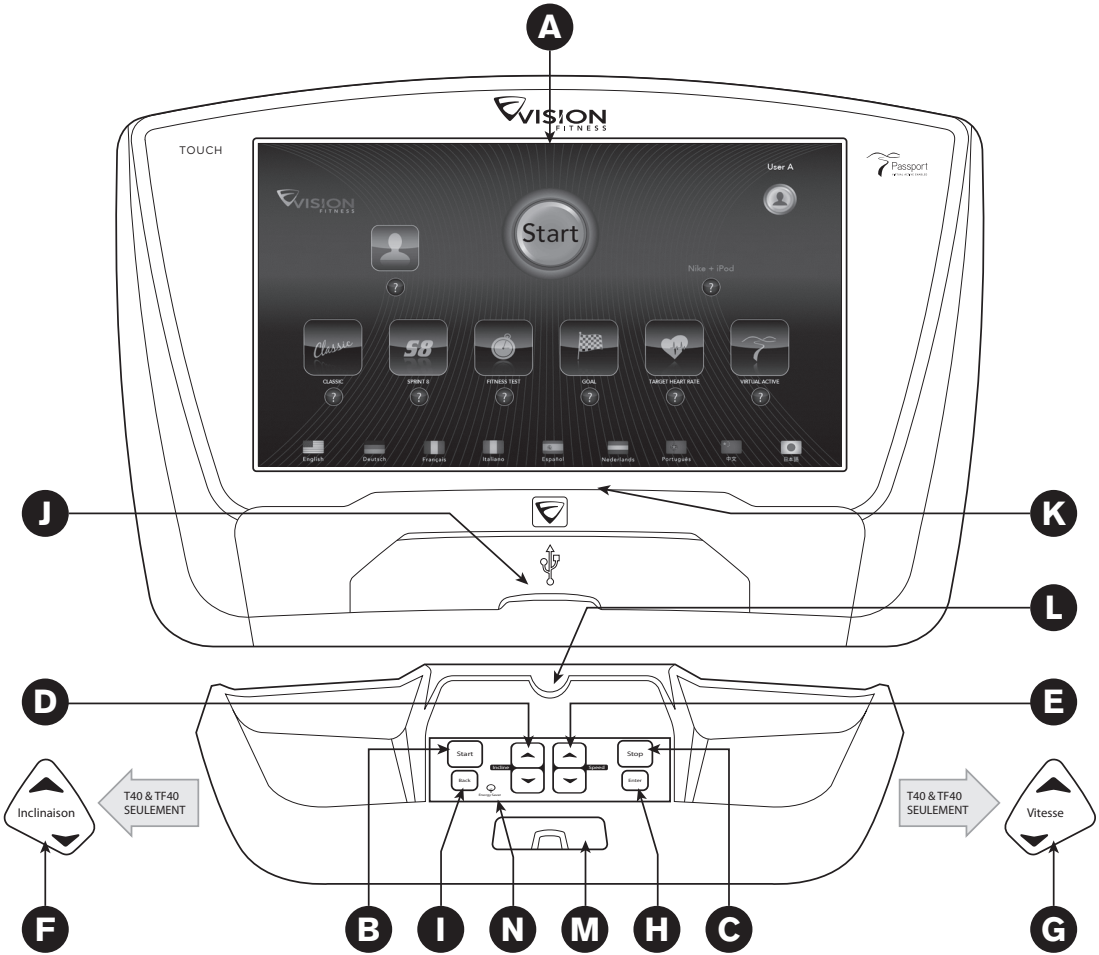
Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		La gestion du poids et la récupération active

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC max d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % du FC max est 190 × 0,9 = 171 bpm.

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- L'échauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la vitesse ou la pente s'ajustera automatiquement pour vous amener près de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous vous entraînez sous votre FCC, le tapis roulant ajustera la vitesse ou la pente en conséquence pour vous amener près de votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera ni la vitesse ni la pente.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.


A
VISION FITNESS
TOUCH
Passport
User A
Start
Nike + iPod
CLASSIC
SPRINT 8
FITNESS TEST
GOAL
TARGET HEART RATE
VIRTUAL ACTIVE
English
Deutsch
Français
Italiano
Español
Nederlands
Português
J
K
L
D
E
Start
Stop
Back
Enter
Inclinaison
T40 & TF40 SEULEMENT
T40 & TF40 SEULEMENT
Vitesse
F
B
I
N
M
H
C
G

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE TACTILE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) ÉCRAN TACTILE : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) START (DÉMARRER) : appuyez pour commencer une séance d'exercice, commencer un entraînement ou poursuivre l'exercice suite à une pause.

C) STOP (ARRÊT) : appuyez pour mettre en pause/arrêter votre entraînement. Appuyez pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

D) TOUCHE ▼▲ D'INCLINAISON : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits paliers (de 0,5 %).

E) TOUCHES ▼▲ RAPIDES : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits paliers (de 0,1 km/h ou de 0,1 mph).

F) TOUCHES DE BASCULEMENT D'INCLINAISON (T40 ET TF40 SEULEMENT) : utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison par petits paliers (de 0,5 %).

G) TOUCHES DE BASCULEMENT DE VITESSE (T40 ET TF40 SEULEMENT) : utilisé pour ajuster le niveau de vitesse par petits paliers (de 0,1km/h ou de 0,1 mph).

H) ENTER (ENTRER) : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement.

I) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

J) POCHETTE D'ACCÈS : comprend un câble pour iPod, USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils et une prise pour écouteurs. Utilisez le câble pour iPod pour connecter, charger et contrôler votre iPod ou iPhone. *

K) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

L) SUPPORT POUR LECTEUR DE MÉDIA : retient votre lecteur de média ou tablette.

M) POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ : active le tapis roulant lorsque la clé de sécurité est insérée.

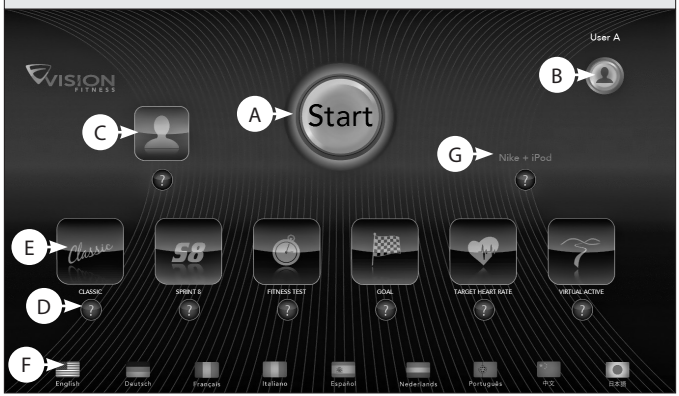
N) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

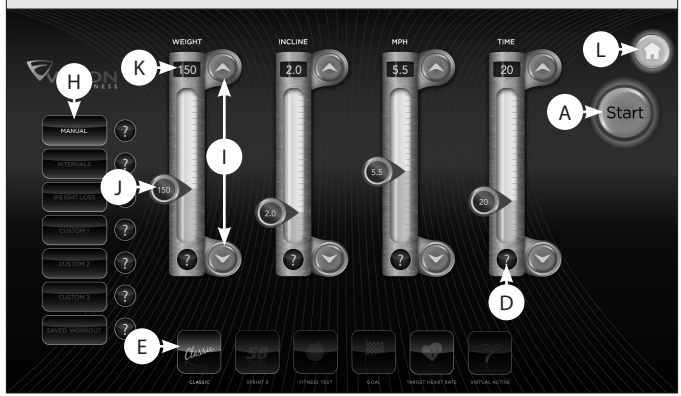
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

La console tactile comprend un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations nécessaires à l'entraînement sont expliquées à l'écran. Il est fortement recommandé d'explorer l'interface. Les explications sur la programmation des divers entraînements décrivent le contenu de chaque écran. L'écran utilise les barres de défilement et les flèches pour régler les entrées. Pour utiliser une barre de défilement, appuyer sur le bouton bleu, le glisser et le relâcher au niveau souhaité ou bien appuyer sur les flèches pour régler le niveau par palier. Si demandé, appuyer sur OK sur le bouton de la barre de défilement afin de confirmer votre choix.

ÉCRAN D'ACCUEIL



ÉCRAN DE RÉGLAGE



A) START (DÉMARRER) : appuyez pour un démarrage rapide ou pour commencer un programme.

B) SESSION D'UTILISATEUR : appuyez pour ouvrir une session comme utilisateur préréglé ou invité.

C) INFORMATIONS D'UTILISATEUR : appuyez pour ajouter, supprimer ou éditer un utilisateur.

D) BOUTON ? : appuyez pour voir la description du programme ou de la caractéristique.

E) PROGRAMMES : appuyez sur un bouton pour choisir un entraînement. Vous pouvez sélectionner un programme avant ou pendant votre entraînement.

F) CHOIX DE LA LANGUE : appuyez pour modifier la langue.

G) NIKE + IPOD : voir la page 38 pour plus d'informations.

H) PROGRAMMES SECONDAIRES : appuyez pour sélectionner les entraînements spécifiques, les objectifs ou les paramètres d'une catégorie de programme.

I) FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT : appuyez pour régler le niveau de la barre de défilement par palier.

J) BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT : appuyez et glisser pour régler le niveau de la barre de défilement.

K) AFFICHAGE DE LA BARRE DE DÉFILEMENT : montre le niveau actuel de la barre de défilement.

L) ACCUEIL : appuyez pour revenir à l'écran d'accueil ou retourner à l'étape précédente.

POUR COMMENCER

1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet placé sur la courroie qui pourrait nuire aux déplacements du tapis roulant.
2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez le tapis roulant sous tension.
3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixez la clé de sécurité à une partie de vos vêtements et assurez-vous qu'elle est bien sécurisée et ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Appuyez sur le bouton SESSION D'UTILISATEUR afin de choisir un UTILISATEUR ou un INVITÉ, si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.
7) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

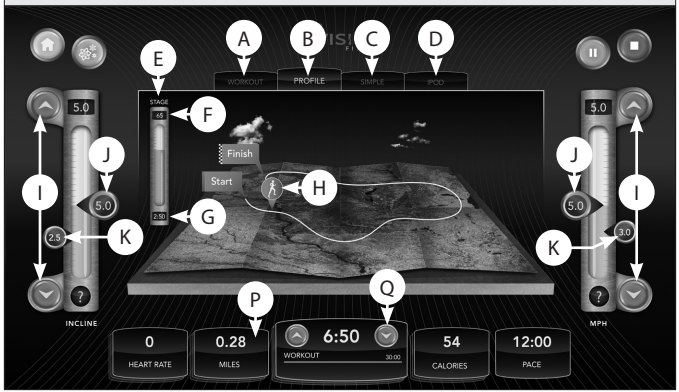
B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

8) Appuyez sur le BOUTON DE PROGRAMME souhaité pour choisir un entraînement.
9) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
10) Appuyer sur la touche START (démarrer) pour commencer une séance d'entraînement.
REMARQUE : Vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison pendant votre entraînement.

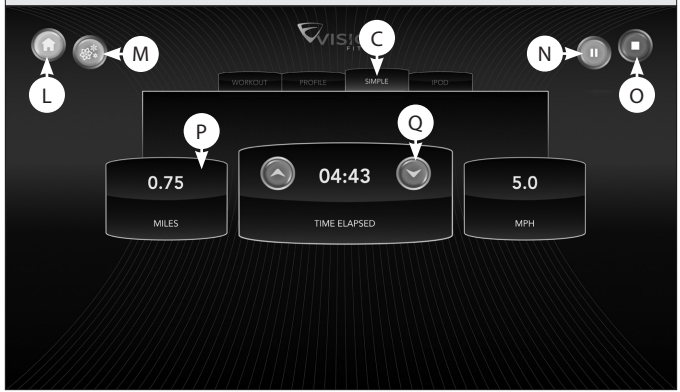
LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, les renseignement sur votre séance s'afficheront sur la console pendant 2 minutes et l'écran d'accueil reviendra. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.

ÉCRAN DU PROFIL



ÉCRAN SIMPLE



A) ONGLET DE L'ENTRAÎNEMENT : appuyez pour changer instantanément votre entraînement ou niveau.

B) ONGLET PROFIL : en haut, à gauche. L'écran de course à profil indique votre progression du début à la fin sur une carte 3D.

C) ONGLET SIMPLE : en haut, à droite. L'écran de course simple a 3 fenêtres de feedback. Appuyez sur une fenêtre pour modifier le feedback.

D) ONGLET IPOD : appuyez pour modifier la lecture audio/vidéo sur votre iPod (quand connecté). Voir la page 37 pour plus d'informations.

E) COMPTEUR D'ÉTAPE : affiche la progression de l'étape actuelle de l'entraînement. Lorsque le compteur est plein, l'étape est terminée.

F) POURCENTAGE D'ÉTAPE : affiche le pourcentage accompli.

G) DURÉE DE L'ÉTAPE : affiche la durée de l'étape passée.

H) INDICATEUR DE PROGRESSION : se déplace le long du parcours pour montrer la progression de votre entraînement du début à la fin.

I) FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT : appuyez pour régler le niveau de la vitesse/inclinaison par palier.

J) BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT : Touchez et ajustez la vitesse/le niveau d'inclinaison vers le haut ou le bas. Remarque : Si la vitesse est ajustée au-dessus de 1 km/h (mi/h), vous devrez confirmer cette vitesse en appuyant sur le bouton de défilement clignotant qui indiquera « OK ». Si vous n'appuyez pas sur « OK » à l'intérieur de 5 secondes, le tapis roulant continuera à la vitesse actuelle.

K) BOUTON PRÉCÉDENT DE LA VITESSE/INCLINAISON : appuyez pour régler le tapis roulant à la vitesse/inclinaison précédente.

L) ACCUEIL : appuyez sur cette touche pour retourner à l'écran d'accueil; le programme s'arrêtera et les données de l'entraînement ne seront pas enregistrées.

M) RÉCUPÉRATION : appuyez pour entrer le mode de récupération de votre entraînement.

N) PAUSE : appuyez pour mettre votre entraînement en pause pendant.

O) ARRÊT : appuyez pour arrêter votre entraînement. Les données de l'entraînement seront affichées pendant 2 minutes, puis enregistrées dans le profil d'utilisateur.

P) FENÊTRE DE RÉTROACTION : appuyez sur une fenêtre pour modifier le feedback.

Q) FLÈCHES DE LA DURÉE : appuyez dessus pour régler la durée de l'entraînement.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

REMARQUE : Si la vitesse ou l'inclinaison change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

PROGRAMMES CLASSIQUES : Une série de programmes d'entraînement incluant la formation par intervalles et la perte de poids. Vous pouvez également exécuter un programme manuel, lancer un des entraînements précédents ou créer votre entraînement personnalisé.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la vitesse vous permettant de régler automatiquement la vitesse de la machine à des intervalles réguliers.

PERTE DE POIDS : Un entraînement conçu spécialement pour cibler la graisse.

PERSONNALISÉ 1, 2 ET 3 : Réglez votre propre parcours avec jusqu'à 10 étapes. Régler votre durée, vitesse et élévation pour chaque étape.

1) Sélectionnez CLASSIQUE, puis appuyez sur PERSONNALISÉ 1, PERSONNALISÉ 2 ou PERSONNALISÉ 3.
2) ÉTAPE 1 : Régler l'inclinaison, la vitesse et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 2.
3) ÉTAPE 2 : Réglez l'inclinaison, la vitesse et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 3.
4) Répétez les étapes 2 et 3 afin d'ajouter et enregistrer d'autres étapes à votre entraînement personnalisé.
5) Pour retourner à une étape et l'éditer, sélectionnez le numéro de l'étape dans la carte au bas de l'écran.
6) Vous pouvez supprimer une étape à tout moment en appuyant sur – .
7) Appuyez sur START (Démarrer) à tout moment pour commencer à utiliser votre entraînement personnalisé. L'entraînement PERSONNALISÉ 1, 2 ou 3 sera enregistré automatiquement.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉE : La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez exécuter à nouveau tout entraînement précédent.

1) Sélectionnez CLASSIQUE et appuyer sur ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ.
2) Utilisez les FLÈCHES du CALENDRIER pour parcourir les mois du calendrier.
3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✻ le jour de l'enregistrement.
4) Appuyez sur ✻ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

SPRINT 8 : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, www.readysetgofitness.com pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

1) L'ÉCHAUFFEMENT (3:00) devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
2) ENTRAÎNEMENT À INTERVALLES (14:30) commence immédiatement suivant le réchauffement avec un intervalle de course de 30 secondes; Changer la vitesse et l'inclinaison. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Les courses de vitesse augmenteront la vitesse et l'élévation lors du troisième et cinquième intervalle. La vitesse de récupération est d'environ 2 à 3 km/h plus lente que votre course and l'élévation de récupération est de 0. Vous pouvez modifier votre vitesse ou votre inclinaison pendant l'entraînement.
3) RÉCUPÉRATION (2:30) aide à votre corps de revenir au niveau de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT										
Niveau	1		2		3		4		5	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9	3
2	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
3	3.2	3	3.7	3	4.2	3	4.6	3	4.9	3
4	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
5	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1	3
6	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
7	3.5	3	4.0	3	4.4	3	4.8	3	5.1	3
8	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
9	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
10	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
11	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
12	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
13	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
14	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0
15	3.7	3	4.2	3	4.6	3	5.0	3	5.3	3
RÉCUPÉRATION	1.5	0	2.0	0	2.2	0	2.5	0	3.0	0

INTERMÉDIAIRE										
Niveau	6		7		8		9		10	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5	4
2	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
3	5.0	4	5.3	4	5.8	4	6.0	4	6.5	4
4	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
5	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7	4
6	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
7	5.2	4	5.5	4	6.0	4	6.3	4	6.7	4
8	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
9	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
10	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
11	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
12	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
13	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
14	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0
15	5.5	4	5.8	4	6.3	4	6.5	4	7.0	4
RÉCUPÉRATION	3.5	0	3.5	0	3.5	0	4.0	0	4.5	0

AVANCÉ										
Niveau	11		12		13		14		15	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5
2	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
3	7.0	5	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5
4	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
5	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2	5
6	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
7	7.2	5	7.7	5	8.2	5	8.7	5	9.2	5
8	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
9	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
10	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
11	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
12	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
13	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
14	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0
15	7.5	5	8.0	5	8.5	5	9.0	5	9.5	5
RÉCUPÉRATION	5.0	0	5.5	0	5.5	0	6.0	0	6.0	0

ÉLITE										
Niveau	16		17		18		19		20	
Segment	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.	Vitesse	Élév.
ÉCHAUFFEMENT	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0	0.5	0
1	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6
2	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
3	9.5	6	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6
4	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
5	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7	6
6	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
7	9.7	6	10.2	6	10.7	6	11.2	6	11.7	6
8	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
9	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
10	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
11	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
12	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
13	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
14	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0
15	10.0	6	10.5	6	11.0	6	11.5	6	12.0	6
RÉCUPÉRATION	6.0	0	6.5	0	6.5	0	7.0	0	7.0	0

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : Cet entraînement est basé sur le protocole Gerkin. Ce test possède plusieurs étapes et augmente la vitesse et la pente du tapis roulant jusqu'à ce que vous atteignez votre fréquence cardiaque maximale. Votre score est basé sur votre sexe, votre âge et le temps nécessaire pour compléter le test.

Le protocole Gerkin a été développé par le docteur Richard Gerkin du département des incendies de Phoenix (Arizona). Il s'agit d'une évaluation du tapis roulant classée sous-maximale utilisée par plusieurs départements des incendies aux États-Unis pour évaluer la condition physique des pompiers. Ce test exige un suivi continuel de la fréquence cardiaque de l'utilisateur donc l'usage d'une courroie télémétrique sur la poitrine est fortement suggéré. L'entraînement fonctionne comme suit :

RÉCHAUFFEMENT : Durée de 3 minutes à 1,6–4,8 km/h (1,0–3,0 mph) avec une pente de 0 %.

1) ÉTAPE 1 : Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 0 %.

2) ÉTAPE 2 : Durée de 1 minute à 7,2 km/h (4,5 mi/h) avec une pente de 2%.

3) ÉTAPE 3 : Durée de 1 minute à 8,0 km/h (5 mi/h) avec une pente de 2%.

4) ÉTAPES 4 À 15 : Après chaque minute impaire, la pente augmentera de 2 %. Après chaque minute paire, la vitesse augmentera de 0,8 km/h (1,5 mi/h). Une fois que la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque cible (85 % du maximum tel que déterminé par l'équation [220 – âge] × [0,85] = fréquence cardiaque cible), l'évaluation prend fin et l'étape finale de l'évaluation est enregistrée.

5) RÉCUPÉRATION : Le test est complet lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la cible ou lorsque l'utilisateur aura complété les 15 étapes, selon la première éventualité. Ensuite le tapis roulant passera au mode de récupération pendant 3 minutes.

Notez Bien: Changer la vitesse et l'inclinaison pendant le test le terminera et entrera en mode de « refroidissement ». À n'importe quel moment, appuyez sur STOP pour terminer le test et voir les résultats.

RÉSULTATS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (V02 MAX estimé (ML/KG/MIN) par catégorie d'âge)

Hommes		ÂGES			
	%	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	> 58.8	> 58.9	> 55.4	> 52.5
	95	54.0	52.5	50.4	47.1
BON	90	53.9	52.4	50.3	47.0
	80	48.2	46.8	44.1	41.0
MOYENNE	70	48.1	46.7	44.0	40.9
	60	44.2	42.4	39.9	36.7
PASSABLE	50	44.1	42.3	39.8	36.6
	40	41.0	38.9	36.7	33.8
MAUVAIS	30	40.9	38.8	36.6	33.7
	20	37.1	35.4	33.0	30.2
TRÈS MAUVAIS	10	37.0	35.3	32.9	30.1
	5	31.6	30.9	28.3	25.1

Femmes		ÂGES			
	%	20-29	30-39	40-49	50-59
EXCELLENT	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	46.8	43.9	41.0	36.8
BON	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	41.0	38.6	36.3	32.3
MOYENNE	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	36.7	34.6	32.3	29.4
PASSABLE	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	33.8	32.3	29.5	26.9
MAUVAIS	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	30.6	28.7	26.5	24.3
TRÈS MAUVAIS	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	25.9	25.1	23.5	21.1

PROGRAMMES À OBJECTIFS : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3.1 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6.2 miles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la vitesse.

OBJECTIF DE CALORIE : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calorie de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir la page suivante pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

INCLINAISON DU % DE LA FC : Le programme ajuste l'inclinaison pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

VITESSE DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

VITESSE DU % DE LA FC : Le programme ajuste la vitesse pour que vous puissiez atteindre votre % maximum de fréquence cardiaque désirée.

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		La gestion du poids et la récupération active

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC max d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % du FC max est 190 × 0,9 = 171 bpm.

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- L'échauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la vitesse ou la pente s'ajustera automatiquement pour vous amener près de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous vous entraînez sous votre FCC, le tapis roulant ajustera la vitesse ou la pente en conséquence pour vous amener près de votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera ni la vitesse ni la pente.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.

VIRTUAL ACTIVE es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones reales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Virtual Active, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

1) Sélectionner VIRTUAL ACTIVE et choisir une des destinations.
2) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
3) Appuyer simplement sur START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
   - Pendant l'entraînement, l'inclinaison s'ajustera pou représenter le terrain de la destination.
   - L'intensité de l'inclinaison est basée sur le niveau que vous avez sélectionné.
   - La vitesse demeure constante à moins que vous le changiez.

La console comprend deux destinations. Il est possible d'acheter d'autres destinations en ligne sur www.passportplayer.com.

Une fois les destinations achetées sur le site Web, vous devez télécharger les fichiers des destinations sur votre ordinateur, les décompresser et les copier sur une clé USB (vendue séparément). Une fois les fichiers enregistrés correctement sur votre clé USB, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations avec le tapis roulant. Insérez la clé USB dans le port USB de la console et les nouvelles destinations seront prêtes à être utilisées dans le programme VIRTUAL ACTIVE.

REMARQUES : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas vers la console du tapis roulant. Pour être utilisés avec le programme VIRTUAL ACTIVE, ils doivent rester dans votre clé USB lorsqu'elle est insérée dans la console. Comme il s'agit de vidéos HD, les fichiers de destination peuvent dépasser une taille de 2 Go. Une connexion Internet à haut débit est nécessaire pour acheter et télécharger les nouveaux fichiers. Voir le site Web pour plus d'informations.

Touchez le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et touchez de nouveau pour le minimiser.

CALENDRIER DE L'ENTRAÎNEMENT

La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez voir tout entraînement précédent dans le calendrier d'entraînement.

1) Dans l'écran d'accueil, appuyez sur les INFORMATIONS DE L'UTILISATEUR et sélectionner un utilisateur dans la liste de gauche.

2) Appuyez ensuite sur le BOUTON DU CALENDRIER situé à droite.

3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✻ le jour de l'enregistrement.

4) Appuyez sur ✻ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

- Utilisez les touches de flèches < JANUARY > (janvier) dans le haut du calendrier d'entraînement pour defiler entre les mois.
- Vous pouvez visualiser le résumé de la séance d'entraînement pour chaque jour et pour la semaine en touchant le numéro de la semaine indiqué sur le côté gauche du calendrier (1, 2, 3, 4, 5).
- S'il y a plus d'une séance d'entraînement, ce sera indiqué par les touches de flèches et le nombre de séances (< 1 of 3 >) dans le haut du résumé de la séance d'entraînement. Utilisez les touches de flèches pour défiler entre les séances.
- Le « WORKOUT SUMMARY » (sommaire de la séance d'entraînement) vous indique la date et l'heure de la séance d'entraînement, la distance, la durée, le pas et les calories brûlées. Pour visualiser un résumé détaillé, touchez simplement la case « WORKOUT SUMMARY » (résumé de la séance d'entraînement). Sur cet écran, vous trouverez les moyennes de vos séances d'entraînement (affichées sous « WORKOUT DATA (Données sur la séance d'entraînement) et les moyennes sur le « STAGE » (étape) individuel.

CONNEXION D'UN IPOD® OU IPHONE®

Cette console comprend un câble iPod intégré comme solution de divertissement pour vos entraînements. Les divers modèles d'iPod et iPhone dotés d'un connecteur de socle fonctionneront avec le câble iPod inclus. Les modèles d'iPod et iPhone sont vendus séparément. Compatibilité avec le iPodMD : iPhoneMD (4, 3GS), iPod touchMD (4ième, 3ième, 2ième générations, iPod nanoMD (6ième, 5ième, 4ième, 3ième générations)

POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE : Branchez votre appareil de telle sorte que la broche du connecteur de socle situé sur le câble du iPod corresponde au connecteur de socle de votre appareil. Une fois l'appareil connecté au câble, attendre 10 secondes pour que l'appareil soit authentifié, puis complètement opérationnel.

Au cours de votre entraînement, appuyer sur l'ONGLET IPOD (A) afin d'accéder au contenu de votre appareil. Sélectionnez AUDIO ou VIDÉO et suivre les étapes à l'écran pour accéder à votre contenu. Utilisez les COMMANDES DU LECTEUR (B) pour contrôler la lecture ou parcourir les menus.

REMARQUE : Si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la prise de sortie audio au bas de la console.

Lorsque vous visionnez une vidéo, vous pouvez toucher le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et toucher de nouveau pour la minimiser.

Nike + iPod

À VOS MARQUES
Connecter votre appareil supportant Nike Plus au connecteur intégré pour iPod situé sur l'équipement d'entraînement physique compatible Nike + iPod.

PRÊT
Les commandes de la console et les haut-parleurs intégrés facilitent l'exercice au son de votre liste de lecture favorite.

PARTEZ
Commencer à marcher ou à courir. Votre rythme, la distance, la durée et les calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Tout est automatiquement enregistré sur votre iPod ou iPhone.

SYNCHRONISEZ
Une vois votre entraînement terminé, connecter votre iPod ou iPhone à votre ordinateur. iTunes synchronise vos données d'entraînement sur nikeplus.com. La totalité des entraînements et des courses y sont présents, prêts à être examinés.

EXIGENCES

Un iPod ou iPhone supportant Nike Plus (voir www.apple.com/nikeplus pour plus d'informations).

Avant de synchroniser votre appareil Apple sur votre ordinateur, vous devez d'abord créer un compte Nike Plus gratuit sur www.nikerunning.com, puis télécharger le tout dernier logiciel d'iTunes (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter votre appareil Apple au tapis roulant, vous devez d'abord activer Nike Plus sur l'appareil.
2) Branchez votre appareil Apple et attendre la fin de l'authentification. Cela peut prendre 10 secondes. Une fois l'authentification terminée, les commandes de la console propres à votre iPod s'activeront (voir la page suivante).
3) Voir la section Fonctionnement de la console à la page 37 et démarrer votre entraînement.
4) Si votre iPod ou iPhone supporte Nike Plus, votre entraînement commencera à enregistrer automatiquement sur votre appareil compatible avec Nike Plus. La console affichera « ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT SUR IPOD ».
5) Une fois votre entraînement terminé, l'écran le confirmera en affichant « FÉLICITATIONS! ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ. CONNECTER VOTRE IPOD À VOTRE ORDINATEUR ET CONSULTER VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR NIKEPLUS.COM ». S'il vous arrive d'arrêter votre entraînement avant de le terminer, appuyez sur le bouton d'arrêt pendant 5 secondes. Cela enregistrera vos données sur votre appareil supportant Nike Plus.
6) Retirez votre appareil supportant Nike Plus et synchroniser avec iTunes.
7) Ouvrez une session dans votre compte Nike Running pour examiner vos entraînements et en faire le suivi.

Made for iPod

« Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » signifient qu'un accessoire électronique a été conçu spécialement pour se connecter à un iPod ou iPhone respectivement et a été certifié par le développeur afin de satisfaire les normes de performance d'Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ou de sa conformité aux normes de sécurité et de règlementation. Veuillez noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod ou iPhone iPad peut affecter la performance sans fil.
iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays.

LECTEUR PASSPORT

Le lecteur Passport doté la technologie Virtual Active offre une expérience à haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels à partir de destinations étonnantes du monde entier. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

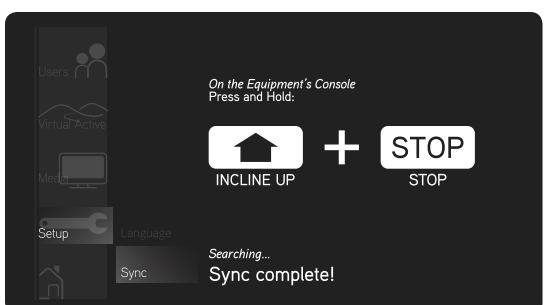
Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness.

Pour plus d'information : world.passportplayer.com ou www.visionfitness.eu.

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT[MC]

1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyez sur Sélectionner.
2) Suivez l'étape à l'écran et maintenez appuyés les boutons d'inclinaison vers le haut et arrêt de la console.
3) Le message affiché à l'écran vous avertira si la synchronisation a réussi ou échoué.

REMARQUE : voir le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE PASSPORT pour de plus amples d'informations.



CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500
E-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0) 2234 - 9997 - 200
www.johnsonfitness.eu

go with confidence

www.visionfitness.eu